

■ Le bénévolat associatif résiste et continue de mobiliser plus de 13 millions de Français.

■ Mais les associations doivent composer avec des profils et des attentes de plus en plus diversifiés.

ENGAGEMENT

AU CŒUR DU BÉNÉVOLAT!

La nouvelle édition de « La France bénévole »¹ pointe, pour 2026, la fragilité et le repli des bénévoles les plus investis, véritables piliers des associations. Elle explore aussi, pour la première fois, les émotions liées à l'engagement : avant tout du plaisir, un épanouissement et, parfois, de l'inquiétude, voire de la désillusion. Une nouvelle clé pour comprendre la vitalité associative dans un contexte traversé par les tensions et les incertitudes.



AUTEUR Isabelle Persoz
TITRE Déléguée générale de Tous bénévoles, administratrice de Recherches & Solidarités



AUTEUR Jacques Malet
TITRE Cofondateur de Recherches & Solidarités

Comme chaque année, Recherches & Solidarités livre son étude sur l'engagement des bénévoles en France². Si ce dernier reste fort en 2026, certains signaux interpellent et de profondes mutations sont mises en évidence.

2026 : UNE ANNÉE DIFFICILE

N'imaginons pas que les réductions de moyens opérées par certaines collectivités, associées à ce climat d'incertitude national et

international, sont sans effet au sein de cette « France bénévole en 2026 » ! Cette 21^e édition permet de le vérifier, à l'intention de celles et ceux qui animent les associations et de celles et ceux qui les accompagnent.

Les données des enquêtes annuelles réalisées par l'IFOP³ pour Recherches & Solidarités nous donnent trois repères essentiels qui font consensus depuis une quinzaine d'années. Ainsi :

■ on compte entre 13 et 13,5 millions de Français donnant du temps gratuitement pour une association – chiffre plutôt en hausse ;

■ parmi eux, environ 10 millions agissent bénévolement chaque mois en fonction de l'activité de leur organisation – chiffre en légère baisse – et constituent la colonne vertébrale des associations ;

■ entre 5 et 5,2 millions de Français assument une fonction bénévole chaque semaine, tout au long de l'année – chiffre en nette baisse (9 % entre 2025 et 2026).

Ces données sont confortées par les témoignages des bénévoles recueillis dans l'enquête régulière qui leur donne la parole⁴. Le contexte actuel agit en effet de manière contrastée

sur l'engagement bénévole : s'il constitue un moteur pour certains, il freine ou décourage 8 % des bénévoles. Autour de cette moyenne, la proportion des bénévoles disposant d'une formation modeste culmine à 10 %, contre seulement 7 % de ceux qui ont suivi des études supérieures. Cette fragilité confirme ici la fracture associative qui traverse le secteur.

Cette tension se traduit notamment par un dangereux repli des plus engagés – ceux qui interviennent chaque semaine – pourtant essentiels au fonctionnement des associations, avec une perte

1. Recherches & Solidarités, Coalta Formation, « La France bénévole en 2026 », 21^e éd., mai 2026, JA 2026, n° 741, p. 10, obs. N. Coudurier.

2. V. en dernier lieu Recherches & Solidarités, Coalta Formation, « La France béné-

vole 2025 », 20^e éd., mai 2025, JA 2025, n° 721, p. 6, obs. N. Coudurier ; JA 2025, n° 723, p. 43, étude G. Douet et C. Bazin.

3. Enquête IFOP pour Recherches & Solidarités menée auprès de 3 155 Français de 15 ans et plus en janvier 2026.

4. Recherches & Solidarités, « Baromètre d'opinion des bénévoles », mars-avril 2026 : enquête menée auprès de 3 749 bénévoles d'horizons divers.

■ L'étude leur offre une nouvelle clé de lecture grâce à une approche originale des émotions liées à l'engagement bénévole.

d'environ 500 000 bénévoles très investis et précieux, qui assurent le cœur d'activité des associations, notamment les missions d'accueil, d'animation, de gestion ou de gouvernance.

UN ENGAGEMENT PLUS SOUPLE ET PLUS EXIGEANT

Si les éléments fondamentaux constituant l'action bénévole demeurent (une cause à soutenir, le souci d'être utile et d'agir pour les autres, etc.), de profondes mutations interviennent et semblent s'accroître. Certes, contrairement à certaines idées reçues, les jeunes continuent de s'engager. Les moins de 35 ans sont même plus nombreux qu'auparavant à participer à des actions bénévoles. Mais leur engagement est parfois plus souple, plus ponctuel et moins durable dans le temps.

À l'inverse, les seniors restent les plus investis dans les engagements réguliers, notamment les 65-69 ans, très présents dans le bénévolat hebdomadaire. Toutefois, la baisse observée chez les retraités au cours des 15 années écoulées constitue un signal d'alerte pour les associations qui reposent encore largement sur cette génération.

Cette nouvelle étude annuelle souligne également une évolution marquante en 2026 : le bénévolat régulier devient plus masculin. Les femmes apparaissent moins engagées que les hommes dans les activités bénévoles tout au long de l'année. Cette évolution pourrait être liée aux tensions du contexte social, économique ou familial.

Et aujourd'hui, les bénévoles souhaitent davantage de flexibilité dans leur engagement. Près d'un bénévole sur deux envisage des changements dans sa manière de s'investir : certains comptent donner davantage de temps ou prendre plus de responsabilités. D'autres aspirent au contraire à alléger leur engagement pour préserver leur équilibre personnel.

Des attentes fortes se confirment : un accompagnement par d'autres bénévoles pour se sentir soutenu, de la formation et du conseil pour progresser, mais aussi une meilleure participation aux décisions, de la reconnaissance pour l'action réalisée et une bonne clarté des missions. Il faut un cadre pour que le bénévole comprenne ce que l'on attend de lui et puisse ainsi s'investir dans les meilleures conditions et avec la plus forte motivation.

Il faut ici rappeler le rôle structurant des fonctions d'animation et de coordination du bénévolat dans les associations, lorsqu'elles existent.

Derrière de nombreux dispositifs qui fonctionnent bien, il y a en réalité des personnes qui prennent du temps pour accueillir, accompagner, orienter, relancer, écouter, faire circuler l'information, organiser les parcours d'engagement et de formation.

Lorsque les bénévoles indiquent ce que leur permet leur engagement, le top trois reste d'être « à l'écoute et attentif aux autres » (70 %), de « mener des projets en équipe » (52 %) et de « renforcer des compétences » (40 %). Au fond, le bénévolat ne faiblit pas : il devient plus mobile, plus individualisé et plus exigeant vis-à-vis des associations.

QUALIFIER LE RESENTI DES BÉNÉVOLES

« Aujourd'hui, à propos de votre engagement dans cette association, vous diriez qu'il est synonyme, avant tout, de plaisir, d'épanouissement, d'inquiétude ou de désillusion ? » Telle était la question posée : 46 % des bénévoles ont choisi le plaisir, plus particulièrement chez les 35-64 ans et les bénévoles des loisirs, de la culture et du sport, dans cet ordre. D'autres (35 %) ont préféré l'épanouissement personnel, davantage ressenti chez les moins de 35 ans et dans la santé, la solidarité internationale et la jeunesse-éducation populaire. Ainsi, pour ces 81 % de bénévoles, on voit le reflet d'une attitude hédoniste empreinte d'épanouissement, une source très importante de plaisir et d'équilibre personnel.

L'analyse croisée des témoignages montre également que ces émotions positives sont étroitement liées à certaines satisfactions vécues au quotidien dans l'association : « l'ambiance conviviale, les rencontres humaines, le sentiment d'agir concrètement ou encore la possibilité de faire progresser l'association ». Autrement dit, les émotions positives ne naissent pas uniquement de la cause défendue : elles dépendent fortement de la qualité de l'expérience associative sur le terrain.

À l'inverse, le sentiment d'inquiétude est partagé par 7 % des bénévoles, un peu plus ressenti chez les hommes et en corrélation avec l'âge, en lien probablement avec les responsabilités assumées, mais aussi plus particulièrement dans le domaine du sport. La désillusion est également citée par 7 % des répondants, plus souvent les femmes, les plus jeunes et les bénévoles dans des associations liées à la défense de l'environnement.

●●● Ces sentiments progressent lorsque les bénévoles perçoivent « un manque de moyens, des dysfonctionnements internes, un manque de reconnaissance, voire des tensions entre bénévoles ou encore un manque de dynamisme de l'association ». Autrement dit, ces sentiments deviennent ici un véritable indicateur de santé associative. Ils révèlent souvent des réalités profondes que les indicateurs traditionnels (nombre d'adhérents, volume d'activité, finances, etc.) ne suffisent pas à mesurer. Ces 14 % de bénévoles rappellent utilement les risques bien connus et courus dans l'engagement associatif (usure, solitude ou surinvestissement). Et l'on évite ainsi une vision décalée et idéalisée du bénévolat.

À la question « si vous deviez qualifier votre engagement personnel aujourd'hui par des émotions, que retiendriez-vous ? », les réponses mettent en lumière une expérience particulièrement positive du bénévolat. 80 % des bénévoles citent ainsi le plaisir d'un sourire ou d'un merci comme juste récompense pour une action gratuite. La

joie n'est pas loin, avec 77 % de suffrages, mais avec un plébiscite de 89 % chez les moins de 35 ans. L'espoir est partagé par 73 % des répondants, même si cette proportion est légèrement plus faible parmi les plus de 65 ans. Enfin, la fierté est mentionnée par 70 % des personnes interrogées, un sentiment davantage exprimé parmi les hommes ainsi que dans le secteur de la santé.

Ces résultats rappellent combien le bénévolat reste un espace de relations humaines positives. Les bénévoles trouvent par leur engagement et dans des interactions gratifiantes un sentiment d'utilité concrète, une reconnaissance immédiate, mais aussi une forme de respiration dans un contexte social souvent anxiogène. Le bénévolat agit ainsi comme un puissant producteur de sens et de confiance collective.

Des émotions positives, certes, mais pas naïves car, derrière, apparaissent aussi des sentiments plus ambivalents : il en est ainsi de l'indignation, partagée par 19 % des bénévoles en moyenne, de la colère (14 %) et de la tristesse (12 %). Ces trois émotions sont plus souvent choisies par les femmes et par les plus jeunes. Leur engagement semble plus émotionnel, plus immédiat, parfois plus fragile aussi. À l'inverse, les bénévoles plus âgés expriment davantage la fierté, la satisfaction durable et le plaisir relationnel. Leur rapport au bénévolat apparaît souvent plus stabilisé.

Ces émotions négatives restent minoritaires, mais elles ne sont pas marginales. Elles traduisent une forte lucidité des bénévoles face aux difficultés du monde actuel et aux limites parfois rencontrées dans l'action associative. Les acteurs engagés dans le social, l'environnement, la santé ou la solidarité internationale sont particulièrement exposés à ces émotions. Leur engagement les confronte directement aux injustices sociales, aux vulnérabilités humaines, aux tensions environnementales et aux limites des réponses collectives. Ces résultats montrent ainsi que le bénévolat n'est pas un refuge qui serait déconnecté de la réalité.

Le croisement des réponses établit aussi un lien très clair entre le ressenti émotionnel des bénévoles et le fonctionnement concret des associations. Les émotions positives sont favorisées lorsque « l'ambiance est conviviale », lorsque les bénévoles « se sentent utiles », quand les relations humaines sont de qualité et quand chacun trouve sa place. L'action paraît alors nettement concrète et réellement efficace.



© nadia_bormotova

UTILISER LES ÉMOTIONS COMME OUTIL DE PILOTAGE

Enfin, cette étude invite peut-être les associations à changer leur regard sur elles-mêmes. Au-delà des indicateurs habituels, les responsables peuvent désormais se demander : les bénévoles prennent-ils encore du plaisir ? Se sentent-ils utiles ? Sont-ils fiers de leur engagement ? Ressentent-ils de la lassitude ? De la frustration ? De la solitude ? Ces questions deviennent essentielles pour comprendre la vitalité réelle d'une association. Car une association peut sembler fonctionner correctement tout en générant une fatigue silencieuse chez ses bénévoles. À l'inverse, une structure modeste mais chaleureuse peut produire un engagement durable et profondément positif.

Comment les responsables associatifs peuvent-ils s'approprier ces constats inédits ? Cette nouvelle approche par les émotions ouvre des pistes très concrètes qui pourraient s'articuler autour de quatre thèmes.

Considérer l'expérience bénévole dans sa globalité

Longtemps, les associations ont surtout réfléchi en termes de missions à accomplir ou de besoins de ressource bénévole. Or on comprend que la fidélisation des bénévoles dépend aussi fortement de leur vécu émotionnel : se sentir accueilli, reconnu, utile, écouté, respecté, soutenu dans les difficultés. Le bénévolat ne se réduit pas à « donner du temps » : il devient une expérience humaine complète et il convient d'accompagner le bénévole dans ce parcours de vie. En particulier, l'équipe de Coalta Formation⁵, qui a participé à la conception et à la réalisation de cette étude, souligne que la formation va au-delà des compétences : elle contribue aussi à l'accueil, l'intégration et la fidélisation des bénévoles, en leur permettant de trouver leur place et de se sentir reconnus dans leur engagement.

Faire de la convivialité un enjeu stratégique

L'ambiance conviviale apparaît comme l'un des facteurs les plus puissants du plaisir bénévole. Cela pourrait sembler secondaire face aux urgences quotidiennes, mais les résultats montrent au contraire que la qualité des relations internes joue un rôle majeur dans la fidélisation. Les responsables peuvent donc créer davantage de temps informels, valoriser les échanges entre bénévoles, organiser des moments de reconnaissance, encourager les dynamiques

collectives, prévenir les tensions relationnelles. Aussi, dans nombre d'associations, la convivialité n'est pas un « supplément d'âme » : elle devient une condition de durabilité de l'engagement.

Accompagner certaines émotions

Les bénévoles confrontés à des situations humaines difficiles peuvent ressentir fatigue, colère, indignation ou découragement. Les associations ont souvent peu d'espaces pour parler de ces émotions. Pourtant, les responsables peuvent instaurer des temps de parole, favoriser l'écoute entre bénévoles, reconnaître les difficultés vécues, prévenir les risques d'usure ou de surinvestissement, former les responsables d'équipe à l'accompagnement humain. Cette dimension est particulièrement importante dans le social, la santé ou l'urgence.

Adapter les modes d'engagement aux nouvelles sensibilités

Les jeunes bénévoles recherchent souvent plus de souplesse, davantage de participation aux décisions, une cohérence des pratiques et un impact visible de leur action. Les associations doivent donc accepter une plus grande diversité des parcours d'engagement. L'enjeu n'est plus seulement de recruter des bénévoles, mais de construire des expériences d'engagement adaptées à des sensibilités différentes. Ainsi, une bonne circulation de l'information, une gouvernance collégiale et des échanges fréquents permettent d'éviter la frustration, émotion négative s'il en est.

UNE CLÉ DE LECTURE NOUVELLE DU BÉNÉVOLAT CONTEMPORAIN

Cette approche émotionnelle se veut l'un des apports les plus novateurs de cette étude 2026. Elle rappelle que le bénévolat n'est pas uniquement une ressource pour les associations ou un levier d'utilité sociale. C'est aussi une aventure humaine sensible⁶, traversée par les émotions, les aspirations, les fragilités et les tensions de notre époque. Comprendre ces émotions, les écouter et les accompagner devient désormais un enjeu central pour construire et accompagner le bénévolat de demain. Au-delà du secteur associatif, il s'agit en cela d'un véritable enjeu pour une société qui se cherche. ■

5. Coalta Formation propose des formations pour les acteurs associatifs, bénévoles et salariés, dans les domaines du développement personnel, de la gestion des relations

interpersonnelles, du fonctionnement en équipe et de la gouvernance.

6. V. JA 2026, n° 737, p. 44, étude P. Musset.